

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Stres merupakan respon tubuh sifatnya nonspesifik terhadap beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Orang-orang moderen banyak timbul stres setiap harinya, satu pihak stres merupakan bagian penting dari hidup kita, dalam memberikan semangat untuk bekerja, hidup, dan berkembang. Sebaliknya, stres juga merupakan sebab dari sekian banyak masalah-masalah sosial, medis, dan ekonomi. Stres juga dapat mempengaruhi sistem hormonal di dalam tubuh (Pinel, 2009).

Salah satu sistem hormonal di dalam tubuh yang dipengaruhi oleh stres adalah *Hipotalamus-pituitary-ovarian-axis*. HPO axis merupakan sistem hormonal yang mengatur pematangan folikel, ovulasi dan siklus menstruasi. Jika HPO axis dan hormon lainnya terganggu dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Apabila seseorang tidak dapat mengatasi stres dengan baik maka akan muncul gangguan badani, gangguan perilaku yang tidak sehat ataupun gangguan jiwa (Sarwono, 2008).

Tanda seorang perempuan memasuki masa remaja yaitu menstruasi, pada masa remaja di mana ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar yang menyebabkan remaja sangat sensitif terhadap harapan-harapan baru, mudah mengalami gangguan, baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku (Pinanti, 2012).

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya

berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus premenstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari (Baziad, 2008).

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2010, sebagian besar (68 persen) perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7 % mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Persentase tertinggi haid tidak teratur adalah Gorontalo (23,3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara 8,7%. Masalah haid tidak teratur sudah mulai banyak terjadi pada usia 45-49 tahun 17,4% dan 50-54 tahun 17,1% kemungkinan terkait dengan umur menopause. Masalah haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4 %.

Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur antara lain karena masalah KB 5,1% seperti KB suntik yang menyebabkan siklus haid menjadi tidak teratur. Terdapat 2,9% menyatakan karena menjelang menopause dan yang sudah menopause. Kurang dari 0,5% melaporkan karena sakit seperti kanker leher rahim, myom dan sakit lainnya, serta 2,8% karena hamil atau nifas atau habis keguguran. Yang menjawab lainnya seperti stres dan banyak pikiran sebesar 5,1 %.

Allah SWT juga berfirman dalam Q.S Ar-Ra'ad ayat 8 yang menerangkan tentang pentingnya kesehatan jiwa melalui mengingat-Nya hati menjadi tenang :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“ (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”

Dari latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas XII DI SMK Batik 1 Surakarta. Peneliti ingin mengambil sampel pada sekolah tersebut karena berdasarkan hasil survei pendahuluan yang telah dilaksanakan, di dapatkan jumlah populasi siswi lebih banyak di banding siswa, dikarenakan subyek dalam penelitian ini di khususkan pada siswi maka peneliti memilih untuk melakukan penelitian di SMK Batik 1 Surakarta. Kemudian peneliti memilih kelas XII karena telah memenuhi usia reproduksi dan kebanyakan mengalami gangguan psikis menjelang ujian.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja kelas XII di SMK Batik 1 Surakarta?”

C. TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja kelas XII di SMK Batik 1 Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis

Memberi sumbangan ilmu pengetahuan tentang hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini memberikan bukti-bukti empiris kepada teori biologi dan mekanisme fisiologi yang menerangkan tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

2. Manfaat Praktis

Bagi masyarakat dapat memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya wanita-wanita mengenai hubungan stres dengan keteraturan siklus menstruasi.